Die Gymnastik als Erziehungs- und Heilmittel.

Von

Dr. Barwiński,
dirigirendem Arzt der Wasserheilanstalt Bad Elgersburg in Thüringen.

Weimar.
Kommissionsverlag der Hoffmann'schen Hofbuchhandlung.
1886.


22200067260

Die Gymnastik als Erziehungs- und Heilmittel.

Von Dr. Barwiński,
dirigirendem Arzt der Wasserheilanstalt Bad Elgersburg i. Thüringen.

Alle, welche an dem Blühen und Gedeihen unseres großen schönen deutschen Reiches regen Antheil nehmen, Alle, welche dem Leben und Treiben der zeitgenössischen Welt mit offenen Augen zuschauen, sind einig darüber, daß es gegenwärtig gar viele Uebelstände giebt, deren Abstellung absolut nothwendig ist; ja daß es die höchste Zeit sein dürfte, an die Wurzel dieser Uebel die rettende Axt zu legen, wenn nicht nur das einzelne Individuum im Staate, sondern ganz Deutschland vor unberechenbarem Schaden bewahrt werden soll. Nur den hauptsächlichsten dieser Mißstände will ich hier anführen, die allgemeine Sucht nach übermäßigem Erwerb von Ansehen und Ehre, von Gut und Geld, welche ihren Ausdruck findet in der rastlosen fieberhaften geistigen oder körperlichen Thätigkeit, in der Ueberproduktion und der dadurch bewirkten ungesunden und unvernünftigen Konkurrenz auf allen Gebieten unseres Lebens, und welche, wie die anderen Mißstände auch, ihre Wurzel hat in der verkehrten einseitigen Erziehung unserer Jugend. Wenn unsere Kinder, wie das heutzutage geschieht, ganz einseitig geistig oder körperlich herangebildet werden, wenn hier durch die übermäßigen Pensen der Schulen, besonders der höheren Lehranstalten und durch die geistige Dressur das Gehirn überlastet und die Gesundheit untergraben, dort durch Forcirung einseitiger mechanischer Arbeit der Körper verkrüppelt und gesundes Denken unmöglich gemacht wird, dann muß im heranwachsenden Geschlecht jedes Streben nach dem Idealen verloren gehen und das Reale und Materielle muß mehr und mehr bei ihm zur Geltung gelangen.

Unsere Pädagogen aber trifft der Hauptvorwurf, durch Unterlassung der Sorge für eine gleichmäßige und harmonische Ausbildung der jugendlichen Kräfte des Geistes und Körpers diese Einseitigkeit groß gezogen und gefördert zu haben.

Fast in jeder gesellschaftlichen Unterhaltung, in den Zeitungen, beim Durchblättern der neuesten Literatur, immer und überall vernimmt man Klagen über die einseitige Art unserer Jugenderziehung, fortwährend werden Rufe laut nach Reformatoren auf pädagogischem Gebiete. So schreibt z. B. Prof. Esmarch in einem bekannten Briefe unter anderem: „Ich glaube und hoffe, daß es nicht mehr allzulange dauern wird, bis der Unwille über das jetzt noch herrschende System den größeren Theil aller Gebildeten in Deutschland gepackt haben wird. Dann wird eines Tages ein pädagogischer Luther oder Stephan erstehen, der die Wälle durchbricht und der Alleinherrschaft der Grammatokraten ein Ende macht; und unsere Kindeskinder werden eine glücklichere Schulzeit haben, als wir und unsere Kinder sie gehabt haben.“ — Und Prof. Roßbach in seinem vorzüglichen Buch der physikalischen Heilmethoden unter anderem: „Noch nie gab es eine Zeit, in welcher der Körper und der Geist so einseitig entwickelt wurden, wie die jetzige,“ und von den höheren Schulen sagt derselbe: „Statt von den Alten, in deren Geist einzuführen sie vorgaben, das System der harmonischen

Durchbildung des Körpers und Geistes auf unsere Zeit zu übertragen, sind sie die einseitigsten grammatikalisch philologischen Dressiranstalten geworden. Ueber der Grammatik wird der Geist der Alten, über dem ewigen Sitzen bei den Büchern der Körper der Jungen gänzlich vergessen und vernachlässigt." — Und der seit einigen Jahren tobende heftige Streit zwischen Gymnasium und Realschule, erinnert er nicht unwillkürlich an Mönch und Rabbi im Heine? Ist dieser Streit nicht der beste Beweis für die Reformbedürftigkeit beider Lehranstalten und unserer Schulen überhaupt?

Es ist hier nicht meine Sache, mich des Längeren darüber zu verbreiten, in welcher Weise die Frage der Umformung des wissenschaftlichen Unterrichts zu lösen sei; mögen das Berufene thun; meine Aufgabe als Arzt und als Leiter einer Heilanstalt ist es, gleich obengenannten Autoren auf die sich bereits bemerkbar machenden übelen Folgen der einseitigen Erziehung hinzuweisen und Eltern sowohl wie Pädagogen behufs schleuniger Abhilfe auf ein gutes und bewährtes Mittel aufmerksam zu machen, auf ein Mittel, welches trotz seiner berühmten Vergangenheit ganz in Vergessenheit gerathen zu sein scheint. Dieses Mittel wieder zu Ehren zu bringen und den Werth desselben zunächst für die Erziehung darzulegen, soll der Zweck der folgenden Zeilen sein:

Der Mensch ist ein zur Thätigkeit bestimmtes Wesen; denn ebenso wie durch angemessene Thätigkeit seine Kräfte angeregt, gesteigert, vermehrt und auf gesunder Höhe erhalten werden, ebenso werden durch Unthätigkeit und Trägheit dieselben geschwächt und mehr und mehr zum Schwinden gebracht, bis Krankheit und Tod dem Leben ein vorzeitiges Ende setzen.

Also Thätigkeit ist Leben, Unthätigkeit ist Tod! — Diese auf physiologischer Basis ruhende Wahrheit hatte schon bei den Alten Geltung. Schon der römische Dichter Ovid sagt:

„Schau, wie die Muße gemach den trägen Körper zerrüttet,
„Wie das Wasser im See ohne Bewegung verdirbt."

Der Mensch ist aber auch ein Wesen, welches aus inniger Vereinigung von geistiger und leiblicher Natur besteht; mithin ein Doppelwesen, welches nur gedeihen und zu rechter Blüthe und Reife gelangen kann bei angestrengter, nach beiden Seiten hin gleichmäßiger oder sich ergänzender Thätigkeit, bei gleicher Sorge für die Ausbildung der geistigen und leiblichen Fähigkeiten und Kräfte. Die Durchbildung des Menschen muß, wenn sie Nutzen bringen soll, eine harmonische sein, jede Einseitigkeit in der Erziehung wird sich bitter rächen; da die vernachlässigten Kräfte verkümmern, erkranken und den ganzen Menschen, also auch den fürsorglich behandelten und ausgebildeten Theil desselben, ins Verderben ziehen müssen. Wenn wir also auch gezwungen sind, infolge der Steigerung des Kulturzustandes und infolge der Verfeinerung der Lebensverhältnisse und der dadurch an unsere wissenschaftliche Ausbildung gestellten größeren Anforderungen die geistigen Kräfte in außerordentliche Thätigkeit zu versetzen, so dürfen wir deswegen doch unsere leibliche Ausbildung nicht vernachlässigen. Wir müssen im Gegentheil durch entsprechend vermehrte körperliche Thätigkeit unseren Körper gesund zu erhalten suchen, „ut sit mens sana in corpore sano", wie Juvenal sagt.

Zu allen Zeiten sind deshalb die Leibesübungen als ein vorzügliches und nothwendiges Ausgleichsmittel bei vorzugsweise geistiger

Thätigkeit und als ein Mittel, den Körper dabei gesund und kräftig zu erhalten, empfohlen worden. So nimmt Luther, der große Reformator auf geistigem Gebiete, Gelegenheit, seinen Zeitgenossen die Leibesübungen und ritterlichen Spiele zu preisen im Gegensatz zu dem scholastischen Bestreben des Mönchthums, welches die Ritterübungen als verwerflich betrachtete, mit folgenden Worten: „Es ist wohlbedacht, wenn sich junge Leute üben und Ehrliches, Nützliches vorhaben, damit sie nicht in Schwelgen, Unzucht, Fressen, Saufen und Spielen gerathen. Derohalben gefallen mir diese zween Uebungen am Allerbesten, nämlich die Musika und Ritterspiel, das ist Leibesübung mit Fechten, Ringen, Laufen, Springen u. s. w. Unter welchen das erste die Sorgen des Herzens und die melancholischen Gedanken vertreibet, das andere machet feine geschickte starke Gliedmaßen am Leibe und erhält ihn sonderlich bei Gesundheit mit Springen, Rennen u. s. w." Und mit Rousseau in seinem „Emile" rufe ich unseren Pädagogen zu: „Wollt ihr den Geist eures Schülers erziehen, so bildet die Kräfte, die er beherrschen soll. Uebt beständig seinen Körper, macht ihn stark und gesund, um ihn weise und vernünftig zu machen." Dr. Georgens sagt in seinem Sportbuche unter anderem: „Gerade in unserem Jahrhundert, welches die Jugend in dumpfe Schulräume, die Erwachsenen in Geschäftsräume, Fabriken und Studirstuben zwängt, welches den letzten Rest von Kraft, Mannhaftigkeit, menschenwürdigem Selbstbewußtsein aus dem lebenden Geschlechte herauszutreiben droht, kann nicht laut genug auf die Nothwendigkeit der körperlichen Ausbildung hingewiesen werden."

Diese körperliche Ausbildung aber muß, wenn sie Nutzen haben soll, schon früh beginnen. Da einem alten Sprüchworte zufolge und der alltäglichen Erfahrung gemäß Hans nimmermehr lernt, was Häuschen nicht lernte, so ist die Erziehung zu den körperlichen Spielen und Uebungen schon in frühester Jugend einzuleiten. Es muß uns die Freude an den Uebungen gewissermaßen eingeimpft werden, damit wir das, was wir spielend begannen, später und immer und regelmäßig zu thun das Bedürfniß haben.

Roßbach sagt an einer Stelle seines oben genannten Buches: „Der Mann, welcher sich nicht von Jugend auf an körperliche Uebung und Arbeit gewöhnt hat, kommt, wenn er einmal einen festen Beruf ergriffen, nur noch sehr schwer zu dem Entschluß, auch seines Körpers etwas zu warten."

Das System aber und das Mittel, welches die gesammten Bewegungen und körperlichen Uebungen derart in sich begreift und zusammen faßt, daß dieselben, obgleich ein untrennbares Ganzes, doch ihre vielgestaltige Form nicht einbüßen, welche nothwendig ist, um den verschiedenen Altersabstufungen, Geschlechtern und Berufszweigen sich anzupassen, dieses Mittel ist die Gymnastik. Selbstverständlich nicht die Gymnastik, welche wie bei den Gymnastikern von Beruf körperliche Kunstleistung bedeutet, auch nicht die Gymnastik, welche viele als gleichbedeutend mit „Turnen" ansehen; denn das Turnen ist nur ein Theil der Gymnastik. Die körperliche Gymnastik im pädagogischen Sinne umfaßt gewisse kindliche und jugendliche Spiele, sie umfaßt das Turnen und Exerziren und sie umfaßt endlich in gewissem Sinne die körperliche Arbeit und den Sport; man versteht unter pädagogischer Gymnastik eine Gesammtheit von Muskelaktionen, körperlichen Bewegungen und

Uebungen, welche erzieherischen Zwecken dienen, d. h. welche im Stande sind, den Körper von früher Jugend an zu einer normalen Entwickelung anzuregen, diese Entwickelung und Kraftentfaltung ausgiebig zu unterstützen, den entwickelten Leib auf der Höhe seiner Kraft und Gesundheit zu erhalten, durch richtige Innervation die Beziehungen zwischen Körper und Geist normal zu gestalten und im Verein mit entsprechender geistiger Ausbildung den Menschen zu jener harmonischen Durchbildung zu führen, welche allein den Genuß der Lebensfreuden zu einem möglichst vollkommenen machen kann.

Dieser Begriff der Gymnastik liegt schon in seinem Wortlaut; Gymnastik kommt her von dem griechischen Wort gymnós, nackt; weil die Griechen, das einzige pädagogische Volk aller Zeiten, bei welchem die gymnastische Ausbildung in höchster Blüthe stand, ihre Uebungen im nackten Zustande vornahmen. Solon sagt zu dem Scythen Anacharsis: „Indem wir so die Jünglinge vor aller Welt entkleiden, werden sie, wie wir glauben, für ihre Wohlgestalt Sorge tragen, damit sie sich nicht zu schämen haben, nackt zu erscheinen.“

Und Prof. Jäger nennt die Gymnastik „Erziehung zur Nacktheit“, und mit Recht. Denn wenn ein nackter Körper einen schönen Eindruck machen soll, muß er kräftig und möglichst normal entwickelt sein. Zum Besitze aber eines solch schönen Körpers kann nur die gymnastische Erziehung führen. Zum Beweise des erzieherischen Werthes der Gymnastik noch einige Zitate. Schon Plato räth, mit den musischen Künsten die Gymnastik zu verbinden. Immanuel Kant in seiner „Pädagogik“ und Ernst Moritz Arndt in seinen „Fragmenten über Menschenbildung“ schließen sich dem an.

Roßbach sagt, nachdem er als Folgen der vernachlässigten Körperausbildung, die nicht blos auf den Körper, sondern auch auf den Geist fallen, die Blutarmuth und Bleichsucht, die Frühreife und Blasirtheit, die Kurzsichtigkeit und nervöse Ueberreiztheit, die Selbstbefleckung und Ausschweifungen aller Art genannt hat, Folgendes: „Es ist deshalb die dringende Pflicht der Aerzte, sich der Gymnastik als einem vorzüglichen Prophylaktikum und Heilmittel mehr zuzuwenden, als es bisher geschehen ist. Ferner immer und immer wieder ihre Stimmen zu erheben gegen die oben geschilderten Mißstände der Gegenwart und auch ihrerseits mitzuwirken an dem großen Ziele einer allseitigen Durchbildung unseres Volkes. Im Verein mit einsichtigen Pädagogen müssen sie es dahin zu bringen suchen, daß die körperliche Gymnastik mit der geistigen Gymnastik zu einem harmonischen Ganzen verbunden und unsere Jugend, wie zu hoher geistiger, so auch zu hoher sittlicher und körperlicher Entwickelung und Reife geführt werde.“

Dr. Georgens sagt: „Die gymnastische Erziehung muß durchaus den ganzen Menschen in allen seinen Richtungen erfassen, wenn sie ihren pädagogischen Zweck erfüllen und aus dem menschlichen Wesen nicht ein einseitiges Zerrgebilde machen will. Sie hat die eine hohe und edle Aufgabe, das werdende Geschlecht zu einem sittlich ästhetischen Sein und Verhalten zu bilden.“

Den besten Beweis aber für den Werth der Gymnastik als Erziehungsmittel liefert uns die Geschichte, besonders die Geschichte des Alterthums, indem sie zeigt, daß die Völker, bei denen die gymnastische Erziehung am meisten gepflegt wurde, am höchsten in der Blüthe standen, und daß der Verfall der Gymnastik in einem Staate stets gleich=

bedeutend war mit dem Verfall des betreffenden Staatswesens. Dasselbe gilt auch von der neueren Geschichte; wie beim Erwachen Deutschlands zur Abschüttelung des französischen Joches im Anfange unseres Jahrhunderts die gymnastischen Bestrebungen der verschiedensten Art ihre Auferstehung feierten und die Uebungen zu körperlicher Kraft und Zucht die Vorläufer der großen Zeit waren, brauche ich wohl Keinem erst ins Gedächtniß zurück zu rufen.

Bevor wir nun die einzelnen gymnastischen Uebungen an sich und an ihrem Werthe für die verschiedenen Stufen der Erziehung näher betrachten, und bevor wir die Art und Weise beleuchten, wie die gymnastische Erziehung sich am praktischsten durchführen läßt, dürfte es nicht uninteressant sein, die Art, wie die hervorragendsten Völker des Alterthums Gymnastik trieben, und die Wandlungen, welche dieselben bei unseren Vorfahren durchmachte, kennen zu lernen. Wenn ich hierbei die Hellenen voranstelle und ihre Gymnastik ein wenig eingehender vorführe, so geschieht dies deshalb, weil bei der tief wurzelnden inneren Verwandtschaft zwischen Hellenismus und Deutschthum das griechische Gymnasion das Ideal auch für unsere Gymnastik sein und bleiben wird, ebenso wie für unsere Künstler und Gelehrten die alte griechische Kunst und Wissenschaft maßgebend geblieben ist. Ebenso wie die Griechen ihre Größe hauptsächlich der gymnastischen Selbsterziehung verdankten und wie auf derselben die allseitige Schönheit und Harmonie ihres Volkslebens beruhte, so soll auch unsere gymnastische Erziehung, natürlich mit zeit- und landgemäßen Aenderungen, der Volksbildung eine Grundlage verleihen, welche unserem Vaterlande die höchste Blüthe verheißen muß.

Schon in den frühesten Perioden der griechischen Geschichte begegnen wir dem Streben der Hellenen nach einer natürlichen edlen Harmonie der Bildung, welche gleichmäßig Körper und Geist, also den ganzen Menschen umfaßte. Allerdings mangelte den ersten Bestrebungen noch jene äußerlich umfassende und innerlich durchgreifende Allseitigkeit, wie sie der ausgebildeten Gymnastik des späteren Hellenenthums eigen war.

Bei den Dorern in Kreta und Sparta überwog noch die Rücksicht auf die rauhe Kraft; die Musen hatten in der streng und sorgfältig geregelten Erziehung dieses Stammes noch nicht zur Straffheit die Milde gesellt. Die spartanische Schule wollte Bürger bilden, die gestählt, ausdauernd und muthig waren; die Gefahr, Kampf und Tod für das Vaterland nicht scheuten; deshalb wurden schwächliche und mißgestaltete Kinder ausgesetzt, nur die kräftigen durften heranwachsen. Bis zum 7. Lebensjahre blieben die Kinder in mütterlicher Obhut; von da an begann die öffentliche strenge harte Erziehung. Auch die weibliche Jugend in Sparta nahm an den Leibesübungen theil; denn auch die zukünftigen Mütter der spartanischen Bürger sollten kräftig und gesund sein.

Nicht so streng, wenn auch ebenso gleichmäßig durchgeführt, war das Erziehungssystem der Athener. Hier galt es weniger kühne Krieger, als vielmehr schöne Menschen zu erziehen. Daher wird hier die harmonische Durchbildung des Körpers, die männlich bewußte Haltung, der vornehme, Freiheit athmende Anstand des Mannes als nächstes Ziel und als Grundlage einer gesunden und schönen geistigen Entwickelung betrachtet.

Und wie die übrigen dorischen Stämme dem Beispiel des sittenstrengen Sparta, so folgten die Jonier des übrigen Griechenlands dem Vorbilde des lebensfrohen, heiteren, schönheitsbegeisterten Athen.

In älterer Zeit benutzte man zu den gymnastischen Uebungen einen freien, ebenen, meist in der Nähe eines Gewässers gelegenen Platz, da die von den Uebungen Ermüdeten sich durch ein Bad zu erfrischen pflegten; später richtete man großartige Gebäude mit Sälen, Hallen, Bädern, Gartenanlagen und Schattengängen ein, und es wurden schließlich diese Prachtbauten mit ihren Anlagen die gesuchtesten Sammelplätze auch für Spiel und Erholung, für gesellige und wissenschaftliche Unterhaltung. Eine solche Anstalt hieß Gymnasion, der Raum für Ringübungen Palästra, derjenige für Wettläufer Dromos oder Stadion.

Der Gymnasiarch, welcher auch großes Ansehen im Staate genoß, führte die Oberaufsicht über ein Gymnasion; unter ihm standen: der Xystarch — Aufseher über die Wettkämpfer —, der Kosmetes — sorgte für Ordnung bei der Jugend —, die Sophronisten — hielten auf Anstand und gute Sitte — und der Gymnast, welcher die speziell gymnastische Ausbildung theoretisch und praktisch leitete. Der Pädotribe sah auf genaue Ausführung der einzelnen Uebungen, der Sphäristikus gab Unterricht im Ballspiel und der Alipt salbte die Körper der Uebenden und Kämpfenden und legte bei etwa vorkommenden Verletzungen den ersten Verband an.

Sämmtliche Uebungen wurden, wie bereits erwähnt, nackt vorgenommen, was um so eher geschehen konnte, als der milde Himmel Griechenlands dies gestattete.

Die verschiedenen Altersklassen waren getrennt, besonders streng unterschied man Knaben und Epheben.

Mit dem 18. Lebensjahre wurde der Knabe in Athen in die Abtheilung der Epheben aufgenommen; er erhielt dann in der Volksversammlung Schild und Lanze und begann von nun an neben den gymnastischen die kriegerischen Uebungen. Die gymnastischen Uebungen bestanden im sogenannten Pentathlon, dem Fünfkampf: im Laufen, Springen, Fernwerfen, Zielwerfen und Ringen.

Der Lauf war entweder „Schnelllauf“ oder „Dauerlauf“ und zwar, je nachdem die Länge der Bahn ein Mal, doppelt oder 24 Mal durchlaufen wurde, ein „einfacher“, ein „Doppel“- oder ein „Langlauf“. Wurde der Doppellauf mit Waffen (meist mit Schilden) ausgeführt, so hieß er „Waffenlauf“. Die andern Arten des Laufes noch aufzuzählen würde zu weit führen.

Der Sprung wurde ebenfalls in den verschiedensten Variationen geübt, besonders aber der „Weitsprung“. Beim Springen hatten die Griechen „Halteres“ (unsern Hanteln ähnliche Geräthe) in den Händen, damit der Schwung beim Springen ein möglichst großer würde. Die Halteres dienten auch zu besonderen Armübungen.

Der „Weitwurf“ wurde mit dem „Diskos“, einer linsenförmigen Metall- oder Steinscheibe von etwa 2 kg Gewicht, der „Zielwurf“ mit langen, schlanken, leichten Speeren geübt, und bezweckten die Wurfübungen hauptsächlich die Kräftigung der Armmuskeln.

Das Ringen (Pále), die älteste und vornehmste Uebung der Griechen, wurde im Stehen und im Liegen vorgenommen. Beim „Stehringkampf“ suchte Einer den Andern zu Boden zu werfen, beim „Wälzkampf“, der aber wie auch der „Faustkampf“ meist Gymnastikern von

Beruf überlassen wurde, suchte Einer den Andern unter sich festzuhalten.

Im Gymnasium wurde offiziell allein das Pentathlon gelernt und geübt, um bei den öffentlichen Spielen in würdiger Weise darin in die Wettbewerbung um den Siegespreis eintreten zu können.

Sehr entwickelt waren bei den Griechen auch die gymnastischen Spiele, namentlich das Ballspiel, das Reifentreiben, Kreiselschlagen, und der Tanz mit Gesang- oder Musikbegleitung. —

Das Ballspiel wurde entweder mit freiem Ball (ein runder mit Werg oder Haaren ausgestopfter Balg, oder mit Luft gefüllte Schweinsblase) getrieben, oder mit festem Ball. Letzterer, Korykos genannt, war ein runder mit Sand gefüllter schwerer Sack, der an einem von der Decke niederhängenden Strick befestigt war und von den Spielenden perpendikelartig hin und her gestoßen wurde, wobei man dem Balle entweder auszuweichen oder ihn mit kräftigem Gegenstoß aufzuhalten suchte.

Die Spiele füllten gewöhnlich die Pausen zwischen den einzelnen Uebungen aus; dabei kam es dann öfters zu einem rhythmischen Drehen unter Gesang oder Musik mit mannigfachen mimischen Gestaltungen. So entstand der Tanz, welcher mit der gymnastischen Erziehung eng verbunden war. Unter den Tänzen war besonders der Kriegstanz (Pyrrhiche) beliebt. Es war dies eine Art rhythmischer Kriegsübung, bei welcher alle Bewegungen und Verrichtungen, die in einer Schlacht vorkamen, nachgeahmt wurden. Dieser Tanz wurde von den Knaben im 15. Lebensjahre erlernt. Sobald der Knabe in die Abtheilung der Epheben aufgenommen war, also mit dem 18. Jahre, übte er zwei Jahre neben dem Pentathlon den Wachtdienst, erhielt dann das bürgerliche Stimmrecht und wurde nach weiteren zwei Jahren, welche den Feldbienstübungen gewidmet waren, Vollbürger.

Im Wagenrennen, Rossetummeln, Schleudern, Bogenschießen und Schwimmen waren die Griechen selbstverständlich ebenfalls Meister; doch gehörten diese Uebungen mehr zur höheren Gymnastik und war deren Kultivirung mehr individuellem Streben und freier Neigung überlassen. Für die hellenischen Jungfrauen bildete der Tanz die gymnastische Hauptübung. Derselbe bestand in gemessenen Bewegungen und Figurenbildung, wobei anmuthige Handbewegungen eine Hauptrolle spielten. In den dorischen Staaten wurde auch der Lauf von den Jungfrauen geübt.

Die Haupttriebfeder für die im Pentathlon und den andern gymnastischen Bestrebungen sich Uebenden, den Gipfel und Brennpunkt des ganzen hellenischen Volkslebens bildeten die nationalen Festspiele. Gymnastik, Kunst, Poesie und Religion verbanden sich hier zu harmonischen Gesammtleistungen, wobei der gymnastische Wettkampf im Pentathlon den Mittelpunkt bildete.

Es wurden hier keine Schaustücke von Künstlern oder künstlerischen Gymnastikern von Beruf bewundert, das Volk strömte zusammen, um in den schönen und kräftigen Jünglingen sich selbst zu schauen und zu bewundern; und das Jauchzen der Menge über die in mächtigen Sprüngen dahinsausende oder mit einander ringende und kämpfende Jugend, und das Vergöttern des Siegers, es war dies nur der Ausdruck tiefinnerster Befriedigung und Harmonie.

Die Gymnastik der Römer hatte hauptsächlich die kriegerische Ausbildung der Staatsangehörigen im Auge. Daher erschien den

Römern, namentlich denen der älteren Zeit, das Gymnasium der Griechen als ein zweckloses Institut. Sie übten außerhalb des Heeresdienstes wohl auch Laufen, Springen, Reiten, Schwimmen und als gymnastisches Spiel besonders das Ballspiel; sie trieben diese Dinge aber mehr in den Freistunden zur Erholung und betrachteten sie keineswegs als werthvolles Mittel zur Volkserziehung. Zwar suchte Rom zur Zeit der Imperatoren hellenische Gymnastik noch einmal neu zu beleben, indem sich römische Jünglinge im Pentathlon übten und unter Domitian sogar römische Jungfrauen Wettkämpfe nach spartanischer Art veranstalteten; es schwand indeß dieser momentane Enthusiasmus ebenso schnell, wie er entstanden war, weil der innere Halt fehlte.

Die körperlichen Uebungen der römischen Soldaten bestanden nach Vegetius (4. Jahrh. n. Chr.) im Marschiren, Laufen, Springen, Voltigiren, Schwimmen, Waffenexerziren, Lasttragen, Fechten, Schießen mit Pfeil und Werfen mit Spieß.

„Nichts," sagt Vegetius, „befördert die Sicherheit, das Glück und den Ruhm eines Staates mehr, als recht viele gut geübte Truppen zu haben. Nicht das Glänzende der Kleidung kann die Feinde nöthigen, mit uns Frieden zu halten und uns zu achten, nur der Schrecken der Waffen überwältigt sie." Nur unter diesem Gesichtspunkte pflegten daher die Römer die Gymnastik.

Die Germanen endlich, unsere Vorfahren, übten ihre Kinder von frühester Jugend an in allen möglichen körperlichen Fertigkeiten und im Gebrauch der Waffen.

Nach Penker sah der kriegerische Nationalcharakter der Germanen Waffenfertigkeit und Kriegstüchtigkeit als unerläßliches Erforderniß, als Lebensbedingung und höchstes Gut des freien Mannes an. Kraft, Muth und Standhaftigkeit in Gefahren waren daher die größten Vorzüge; und körperliche Tüchtigkeit wurde so hoch geachtet, daß sogar die germanischen Frauen sich im Ger- und Steinwerfen und im Schwingen der Streitaxt übten.

Bei den Festen der Germanen spielten Wettkämpfe im Sprung, im Speer-, Ger- und Steinwerfen, im Steinstoßen, und wilde Schwerttänze, durch nackte Jünglinge ausgeführt, eine Hauptrolle.

Nach der Annahme des Christenthums kam die körperliche Ausbildung bei den Germanen mehr und mehr in Verfall und blühte erst wieder im 11. u. 12. Jahrhundert mit dem Ritterthum auf. Jede Burg war so zu sagen eine gymnastische Anstalt, wo die Söhne und Verwandten der Ritter, sowie der junge Adel vom 7. Jahre ab in allerhand Waffenübungen, im Springen, Laufen, Ringen, Speerwerfen, Fechten, Reiten u. m. A. unterrichtet wurde.

Mit dem 14. Lebensjahre trat der Knabe als Knappe in den Dienst eines Ritters, dem er zur Jagd, zum Turnier und zur Schlacht folgte, bis der Ritterschlag ihn zum selbstständigen Ritter machte. Den Glanzpunkt des mittelalterlichen Ritterthums bildeten die Turniere. Dieselben wurden entweder als „Zug zu Schimpf" (d. h. zur Lust) oder als „Zug zu Ernst" veranstaltet und hier mit spitzen und scharfen, dort mit stumpfen Waffen gekämpft. Das Recht Turniere abzuhalten hatten in Deutschland der Kaiser, die meisten Reichsfürsten, die rheinischen, bayrischen, fränkischen und schwäbischen Ritter und endlich die vier unteren „Turniervögte" oder „Turnierkönige". Die Turnierkönige, welche auf jedem Turnier ernannt wurden, hatten nur das Recht zu

einmaliger Turnierausschreibung, während das Recht der oben genannten Fürsten und Ritter erblich war.

Die Uebungen und Wettkämpfe bei einem Turnier waren Kämpfe mit dem Kolben, mit dem Schwert und mit der Lanze. Auch Ringen, Springen, Laufen, Steinwerfen, Stangenstoßen u. A. m. wurde geprobt.

Mit dem Verfall des Ritterthums kamen auch die gymnastischen Uebungen in Vergessenheit und die Stagnation im politischen wie im geistigen Leben der Nation nahm derart zu, daß es erst einem politischen Reformator, wie Friedrich dem Großen, und einem Geist, wie Rousseau, gelang, einen Theil der Deutschen aufzurütteln. Rousseaus „Emile", welcher 1762 erschien, wirkte durch seine Betonung gymnastischer Erziehung mehr auf die Deutschen, wie auf die Franzosen, die mehr an seinen politischen Schriften Gefallen fanden; besonders aber wirkte Rousseau auf die damaligen deutschen pädagogischen Reformatoren wie Basedow, Salzmann, Gutsmuths und Vieth, so daß ein neues Leben auf erzieherischem und gymnastischem Gebiete begann. Als dann der unerträgliche Druck des Napoleoniden die gesammten deutschen Stämme endlich zur Einigkeit zwang, und die Erkenntniß des Werthes der gymnastischen Uebungen als eines Mittels zur Wiederbelebung der erschlafften Kraft und Mannhaftigkeit in immer weitere Kreise drang, da bedurfte es nur des Anstoßes eines Jahn, um die Begeisterung für die körperlichen Uebungen zu einer allgemeinen zu machen.

Neben Jahn waren auch noch Friesen (1814 gefallen) besonders aber Eiselen und Spieß, durch Gründung von Turnvereinen, sowie durch Wort und Schrift für die Verbreitung des Turnens und der gymnastischen Uebungen thätig; ja das Turnen wurde durch Minister von Stein auf Veranlassung Gneisenaus sogar in den Volksschulen eingeführt.

Leider unterblieb im Laufe der Jahre nicht nur die weitere Ausbildung des Schul- und Vereinsturnens zur eigentlichen Volksgymnastik, dasselbe machte infolge der bedeutend gesteigerten Ansprüche an die wissenschaftliche Ausbildung und infolge der einseitigen Verlegung des Schwerpunktes der Erziehung Seitens der Pädagogen nach der geistigen Seite hin sogar bedeutende Rückschritte.

Nur der Damm der allgemeinen Wehrpflicht mit seinem stramm militärischen, zum größten Theil gymnastischen Erziehungssystem hat die hereinbrechende Fluth noch abgewehrt und aufgehalten, sonst würden sich die oben erwähnten, durch die Vernachlässigung der Gymnastik hervorgerufenen Mißstände in noch grellerem Lichte zeigen.

Professor Roßbach stimmt dem bei, indem er sagt: „Wahrlich, wenn nicht wenigstens unsere militärische Dienstzeit einen Theil der Schäden ausbesserte, welche uns der Stock unserer Schulpedanten aufgezwungen, es müßte der gebildete Theil des deutschen Volkes zu Grunde gehen trotz des guten Erbes an Körperkraft."

Da es demnach die höchste Zeit ist an eine Umkehr zu denken, so dürfte die Erinnerung an unser altes bewährtes Mittel nicht ungelegen kommen, und der nun folgende Hinweis auf die Art und die Möglichkeit der praktischen Durchführung einer gymnastischen Volkserziehung mag auf den rechten Weg leiten, auf welchem wir zu einem starken, geistig und körperlich gesunden und fruchtbaren Geschlecht gelangen können.

*

Die Gymnastik muß, wenn sie ein richtiges Volkserziehungsmittel sein soll, das ganze Volk in seinen Altersabstufungen und Geschlechtern umfassen; sie muß daher, wenn sie ihre Aufgabe lösen will, von Kind zum Erwachsenen fortschreitend bestimmte Uebungskreise oder Stufen feststellen und festhalten, die auf einander folgen, in einander übergreifen und sich an die jedesmalige Beschaffenheit des Organismus anlehnen.

Für jede Stufe unserer Erziehungsgymnastik müssen aus dem Vorrath der vorhandenen gymnastischen Uebungsarten und Uebungen solche ausgesucht und zusammengestellt werden, welche dem Verstande und den Körperkräften der Angehörigen einer jeden Stufe entsprechen und durch Ausbildung der körperlichen Anlagen die Entwickelung der geistigen Fähigkeiten in harmonischer Weise unterstützen.

Für die erste Stufe oder die gymnastische Vorstufe, zu welcher wir die Kinder bis zum vollendeten zehnten Lebensjahre rechnen wollen, werden wir eigentliche gymnastische Uebungen nicht auswählen können.

Die Gymnastik erfordert ja eine scharf begrenzte, auf das eigene Ich gerichtete Aufmerksamkeit, welche allmälig zum Selbstbewußtsein und zur Herrschaft über das eigene Ich führen soll, während das Kind noch vollauf mit der Vorarbeitung der Bilder zu thun hat, welche die Außenwelt seinen Sinnen darbietet.

Spiel und handbildende Arbeit sind die Elemente für eine Kindesnatur. Das Spiel vermag durch die Menge ungezwungener, stets in einander übergehender Bewegungen die natürliche Biegsamkeit und Gelenkigkeit des Kindes zu erhalten und zu vermehren, während die handbildende, seiner Sphäre entsprechende Arbeit mit einem Stoffe das Kind mit den verschiedenen Eigenschaften dieses Stoffes vertraut macht und die Aneignung des Stoffes vermittelt. Wir werden deshalb für diese Vorstufe, da eine möglichst frühzeitige Hinleitung zur eigentlich gymnastischen Erziehung doch wünschenswerth und rationell erscheint, aus dem Gebiete der handbildenden Arbeit und des regelmäßig gestalteten Spieles Geeignetes auswählen und damit eine genügende Vorbereitung zur zweiten oder eigentlich gymnastischen Stufe erzielen. Die Kinder müssen bei ihren Spielen von Eltern, Lehrern oder geeigneten Personen beaufsichtigt und überwacht werden, der Aufseher darf aber nur möglichst wenig in die natürlichen Lebensäußerungen des Kindes eingreifen. Es sind, wie Roßbach meint, nur die gröbsten Auswüchse zu beschneiden, möglichst wenig sei mit Aendern oder Besserwollen drein zu reden, denn „Freiheit ist das Lebenselement des jugendlichen Spieles“.

Was uns hier Noth thut, das sind große Spielhallen und Spielplätze! Möchten wir England hierin bald nachahmen, welches uns in derartigen Einrichtungen weit voraus ist.

Als zweckmäßige Spiele sind zu empfehlen:

1) Das Haschespiel mit seinen Abarten, dem Erlösespiel oder Plätzewechseln. Es sind das Laufübungen mit fortwährenden Biegungen und Wendungen unter fortwährender Aufmerksamkeit auf die Bewegungen des Anderen.
2) Das Ballspiel. Es übt Auge und Verstand durch Berechnung der Bogen- und Falllinien beim Werfen und Fangen; es erhöht die Biegsamkeit und Gelenkigkeit des Körpers und die Schönheit seiner Bewegungen. Im Winter kommt noch hinzu das Schneeballwerfen.

3) Das Ringespiel. Hier kommt zu dem Ergreifen des Haschespiels noch das „Verhaften und Abführen" sowie andere Bestimmungen, welche die verschiedensten Muskelgruppen schon in kräftigere Aktion versetzen.
4) Das Armbrustschießen. Es übt Auge und Arm.
5) Das Schlittschuhlaufen. Es übt namentlich die Beine und erhöht die Schönheit der Bewegungen des Körpers.

Zu den gymnastischen Spielen treten dann noch die Liederspiele und zwar das rhythmische Bewegungsspiel, das Nachahmungsspiel und das darstellende oder dramatische Spiel.

Näheres über die Spiele sehe man in dem Spielbuch von Gutsmuths, in dem Knaben-Spielbuch (Leipzig, Otto Spamer) und in dem Illustrirten Allgemeinen Familienspielbuch (derselbe Verlag) u. i. a.

Die Zeit für die Spiele zu bestimmen, die für die einzelnen Altersklassen der Vorstufe nöthigen Aenderungen und Zusätze bei den einzelnen Spielen vorzunehmen, ist Sache der Eltern und Lehrer.

Die gymnastischen Spiele sind als das Bindeglied zwischen den einzelnen Stufen anzusehen. Sie bilden die Einleitung in die gymnastische Erziehung und als Bewegungsspiele der Erwachsenen die Auflösung der eigentlichen Gymnastik, die Fortsetzung derselben, die sogenannte höhere Gymnastik, nach Beendigung der eigentlichen Erziehung.

Zur zweiten Stufe, oder der eigentlich gymnastischen Stufe, wollen wir die Jugend vom 10. bis zum vollendeten 14. Lebensjahre rechnen.

Entsprechend dem erwachenden Selbstbewußtsein und dem beginnenden Streben nach bewußter Thätigkeit soll hier das einzelne Individuum auf die Zweckmäßigkeit und Nützlichkeit gewisser beabsichtigter Bewegungen und Thätigkeiten aufmerksam gemacht werden. Es muß deshalb der Lehrer oder Aufseher schon direkt anordnend auftreten, und bestimmte Muskeln durch einen kurzen Befehl oder ein Kommando zu einer bestimmten Aktion veranlassen. Durch die freiwillige Unterordnung des Schülers unter das Kommando des Lehrers, also durch den freien Gehorsam, wird der Wille zum selbstbewußten, freien, aber gesetzmäßigen Handeln, zur sittlichen Freiheit erzogen. Diesem Zwecke entsprechend sind aus der Menge gymnastischer Uebungen solche auszuwählen, welche aus naturgemäßen Bewegungen bestehen, fast selbstverständlich und deshalb leicht faßlich sind, und durch kurze Kommandos schnell und sicher ausgeführt werden können. Es sind das die Frei- und Ordnungsübungen, und zwar:

1) Stand- und Gangübungen. Die Standübungen sind Uebungen, welche im Stehen ausgeführt werden. Dieselben bestehen bei der Grundstellung (Fersen geschlossen, Fußspitzen im rechten Winkel nach Außen) oder bei der Schlußstellung des Körpers (Fersen und Fußspitzen geschlossen) in Drehungen des Körpers um seine Längsachse, sowie in einfachen und zusammengesetzten Thätigkeiten (Beugen, Strecken Drehen, Heben, Senken, Anziehen, Rollen u. s. w.) der Arme, der Beine, des Rumpfes und in Verbindungen dieser Thätigkeiten miteinander.

Die Gangübungen sind Uebungen, welche im Gehen ausgeführt werden, also hauptsächlich Beinthätigkeiten zum Zweck der Fortbewegung von der Stelle nach bestimmten, oft und

plötzlich wechselnden Richtungen. Da diese Richtungen stets abtheilungsweise eingehalten werden müssen, so ist eine bedeutende Aufmerksamkeit auf gleichmäßiges und gemeinsames Handeln erforderlich. Wird der Fuß beim Gehen nicht mit der Ferse zuerst aufgesetzt, sondern auf seiner ganzen Fläche niedergesetzt, werden die Bewegungen der Beine energischer gemacht, so wird das Gehen zum Marschiren. Ist für obige Uebungen ein richtiges Verständniß erreicht, eine genügende Kräftigung und Biegsamkeit des Körpers durch dieselben erzielt worden, so werden als Uebungsgeräthe Hanteln und Stäbe hinzugefügt. Für die erste Zeit sind hölzerne Hanteln und Stäbe vorzuziehen; später sind eiserne Hanteln (1 ½ bis 2 ½ kg schwer) und eiserne Stäbe (2 bis 3 ½ kg schwer) mehr am Platze.

2) Laufübungen. Man kann den Lauf als beschleunigtes Gehen oder als fortgesetzten rhythmischen Sprung bezeichnen. Das Wesentliche beim Lauf liegt darin, daß zwischen jedem Schritt ein wenn auch kaum merklicher Moment eintritt, in welchem keiner der beiden Füße den Boden berührt. Man unterscheidet Schnelllauf, Dauerlauf und Linienlauf. Der letzte ist gleichbedeutend mit beschleunigtem Marschiren; der Dauerlauf ist ein längere Zeit (mindestens 15 Minuten) fortgesetzter Laufschritt, wird in gleichartigem Tempo und in kleinen Schritten ausgeführt und bildet den Uebergang zum Schnelllauf. Dieser drückt die höchste Kraftsteigerung in der Vorwärtsbewegung des Einzelnen aus.

3) Wurfübungen. Als Geräthe hierzu dienen Kugeln von Stein oder Eisen (im Gewicht von 5 bis 10 bis 15 kg) und die Gerstange (eine 1 ½ bis 2 m lange und 4 bis 5 cm starke Stange von Eschenholz mit Eisenbeschlag an einem Ende), abgesehen von den verschiedenen zu Wurfspielen benutzten Geräthen.

Zu unterscheiden sind Ziel und Weitwurf einerseits, Schleuderwurf andererseits. Nach der Bestimmtheit der Stellung ist der Wurf ein gezielter Tiefwurf, ein gezielter Kernwurf, ein gerader Schleuderwurf, ein Bogenschleuderwurf und ein Hoch- oder Bogenwurf.

Bei den gymnastischen Wurfübungen sind drei Momente zu beachten: das der Spannung, der Entladung und der Lösung.

4) Sprungübungen: Mit und ohne Hanteln. Man unterscheidet Weitsprung und Hochsprung. Die Sprungübungen werden mit und ohne Anlauf ausgeführt. Als weitere Geräthe beim Springen sind zu erwähnen die Stange und die Leiter. Das Stangenspringen ist aber eine Uebung für die nächste Stufe und wird deshalb später erwähnt werden. Die Leiter dient für diese Stufe nur als Geräth zum Auffsteigen (Balanciren) und Abspringen.

Eine zweckmäßige Kombination von Springen und Laufen ist der Sprunglauf oder das Durchlaufen einer ebenen, mit Hindernissen versehenen Fläche.

5) Das Ringen. Die ersten Anleitungen zum systematischen Ringen wären hier schon am Platze und so kann man diese Uebung als den Uebergang vom Spiel zur eigentlichen gymnastischen Uebung betrachten.

Da die Spiele das Bindeglied zwischen den einzelnen Stufen bilden sollen, so sind dieselben auch für diese Stufe, jedoch mit dem Alter entsprechenden Aenderungen, beizubehalten und fleißig zu üben, namentlich in den größeren Pausen des Schulunterrichts und in den freien Nachmittagsstunden.

Die passendste Zeit für die gymnastischen Uebungen wäre die Stunde von 11 bis 12 Uhr Vormittags. Es ist bekannt, daß unsere Jugend, namentlich die vom 10. bis 14. Jahre, durch die den ganzen Vormittag hindurch fortgesetzten wissenschaftlichen Uebungen abgespannt und ohne Appetit Mittags nach Hause kommt, körperlich unbefriedigt, geistig aufgeregt, nach kurzer Pause wieder zum Nachmittagsunterricht eilt, und nach dessen Beendigung sich sofort wieder an die Bearbeitung der aufgegebenen Pensen macht.

Diesem Uebelstande würde mit Leichtigkeit durch eine vor die Mittagsmahlzeit gelegte tägliche gymnastische Uebungsstunde gesteuert werden können. Der abgespannte und aufgeregte Geist würde durch die körperliche Thätigkeit zur Ruhe gelangen, der Körper aber durch den in Folge der Thätigkeit vermehrten Stoffverbrauch zur Aufnahme neuen Materials angeregt werden. Nach beendigtem Nachmittagsunterricht aber würde eine Stunde gymnastischen Spieles genügen, um der Vorbereitung für den nächsten Schultag neue Spannkraft zuzuführen.

In welcher Weise die Uebungen zu leiten sind, wie die Schüler in einzelne Riegen zu theilen, die einzelnen Jahrgänge zu ordnen, die Vorturner auszuwählen und anzustellen sind, und wie das Interesse der Schüler durch richtige Abwechselung stets rege erhalten werden muß, das hier bis ins Kleinste auseinander zu setzen, würde zu weit führen. Ich verweise hier auf die ausführlichen mustergültigen Turn- und gymnastischen Lehrbücher, namentlich auf das illustrirte Sportbuch von Dr. Georgens (Verlag von Otto Spamer, Leipzig), dessen Ausführungen ich im Großen und Ganzen mich angeschlossen habe.

Das 14. Lebensjahr erscheint mir zum Abschluß der zweiten Stufe als das geeignetste, weil die Bürgerschulen ihre Zöglinge mit diesem Jahre meist entlassen, die kirchliche Gemeinde durch die Einsegnung oder Konfirmation den Knaben zum Jüngling macht und ihn in ihre Mitte aufnimmt. Es beginnen für den Arbeiter, für den Handwerker und für viele Gewerbtreibende die Lehrjahre, für einen Theil der Gewerbtreibenden aber und für diejenigen, welche sich dem Studium widmen wollen, der Besuch der höheren Schulen oder der oberen Klassen der höheren Lehranstalten. Die Jugend, welche durch die gymnastische Erziehung der zweiten Stufe zur Selbstständigkeit hingeleitet worden ist, soll ihren ersten Schritt ins rauhe Leben thun und eine Probe der erlangten Selbstständigkeit ablegen. Es ist nur zu natürlich, daß die in ihrem Drange nach Ausdehnung, nach Verarbeitung des Kraftüberschusses und nach Freiheit dahinstürmende Jugend in dieser Epoche der Unerfahrenheit und der Unkenntniß den oft recht schwer zu verfolgenden richtigen Weg verfehlt, und auf Abwege geräth, um so mehr, als für Lehrherren und Lehrer eine genügende Ueberwachung

und Zurechtweisung der ihnen anvertrauten Zöglinge ein Ding der Unmöglichkeit ist.

Hier nun leuchtet so recht der Nutzen weiter fortgeführter gymnastischer Erziehung ein, denn der Körper, durch die Uebungen der zweiten Stufe zur Kraftentwicklung und zum normalen Wachsthum angeregt, wird durch weitere dem Alter entsprechende gymnastische Uebungen und durch Verwerthung des Kraftüberschusses für vermehrten Stoffumsatz und Kraftansatz noch kräftiger entwickelt, und muß so zur schönsten Blüthe sich entfalten. Der Geist aber wird in Folge der fortgesetzten strengen Uebung bewußter Thätigkeiten und in Folge der fortgesetzten Unterordnung des Körpers unter den zu sittlicher Freiheit gelangten Willen zur Herrschaft über den Leib gelangen und so mit Leichtigkeit die Wogen der Leidenschaft, wenn dieselben einmal höher gehen, überwinden.

Die dritte Stufe oder die Turnstufe muß demgemäß den Jüngling vom 14. bis zum vollendeten 19. Lebensjahre als Erziehungsobjekt enthalten. „Turnstufe" nenne ich diese Erziehungsstufe deshalb, weil die Uebungen, welche zur Erreichung des eben angegebenen Zweckes nöthig werden, fast durchweg Turnübungen sind. Es wären das folgende Uebungen:

1) Stand- und Gangübungen. Dieselben sind in dieser Stufe energischer und präziser auszuführen, so daß sie den militairischen Exerzitien nahe kommen. Der Stab vertritt dabei die Stelle des Gewehres.

2) Laufübungen. Hauptsächlich als Schnelllauf und als Sprunglauf zu üben. Insofern zwei oder mehrere Personen im Lauf ihre Kraft, Behendigkeit und Ausdauer gegeneinander abwägen, gestaltet sich der Lauf zum Wettkampf.

3) Wurfübungen. Zu den in zweiter Stufe genannten Uebungen dieser Art tritt noch das Hebeschlendern mit großen schweren Kugeln, und im weiteren Verfolg des Hebeschlenderns das systematische Ringen, indem bei letzterem an die Stelle des leblosen schweren Gegenstandes ein lebender Organismus tritt, dessen Widerstand vor dem Heben und Werfen erst zu brechen ist.

4) Sprungübungen. Zu den bis jetzt erwähnten und geübten Sprungarten kommt noch das Sturmspringen, das Tiefspringen und das Stangenspringen. Das Sturmspringen übt Laufen auf steiler Bahn, das Tiefspringen soll zur Ueberwindung des Schwindels führen; beim Stab- oder Stangenspringen wird der einfache Sprung mit andern Schwungarten kombinirt.

5) Uebungen an der Leiter. Dieselben bilden einen passenden Uebergang zu den Uebungen am Reck und Barren, da die Leiter dem Turnenden eine gewisse Sicherheit giebt, die ihm dann an den beiden anderen Geräthen zu Gute kommt.

Man unterscheidet Uebungen an der senkrechten, schrägen und wagerechten Leiter und bestehen dieselben in Steig- und Hangübungen, im Klimmen, Stemmen u. s. w. Den Uebungen an der Leiter sind die Kletterübungen, welche an festem und beweglichem Geräth vorgenommen werden, anzureihen.

6) Uebungen am Reck (am einfachen Reck, am Doppelreck und am Schaukelreck), am Barren und am Pferd (Schwingelübungen). Dr. Georgens sagt von diesen Geräthen Folgendes:

„Reck und Barren sind recht eigentlich dazu bestimmt, die Muskulosität des Körpers nach allen Seiten hin gleichmäßig zu entwickeln. Jede scheinbar noch so einfache Uebung an diesen Geräthen, wie z. B. die Scheere am Barren, birgt eine Mannigfaltigkeit von Bewegungen in sich, welche den früheren Uebungen fremd ist.

„Unter sich unterscheiden die Barren= und Reckübungen sich dadurch, daß jene die energisch wirkende, gleichsam sich selbst schleudernde, diese die minderwirkende, sich mehr gleichmäßig regulirende Muskulosität ausbilden.

„In den Schwingelübungen erscheinen die Barren und Reck=übungen verschmolzen. Die Bewegungsreihen werden hier zur einheitlichen Bewegung, die durch das Geräth, welches den Vorläufer des Rosses vorstellen soll, zweckmäßig bestimmt wird."

Daß der Barren hauptsächlich durch Prof. du Bois Reymond dem Turnen erhalten blieb gegen die Ansicht Rothsteins, welcher den Barren als gesundheitswidriges Geräth abschaffen wollte, dürfte bekannt sein. Der eigentliche Mechanismus der zusammengesetzten Bewegungen hat seinen Sitz im Zentralnervensystem, deshalb ist eine Uebung in solchen Bewegungen wesentlich eine Uebung des zentralen Nervensystems. Aber auch das sensible Nervensystem kommt nach den Ausführungen du Bois Reymonds in Betracht, weil die verschiedenen Sinne und schließlich die Seele jeden Augenblick bereit sein müssen zur Auffassung der Körperstellung, um die Klaviatur der Muskeln zur rechten Zeit und richtig anzuschlagen. Hieraus geht der Nutzen obiger Geräthe wohl zur Genüge hervor.

Als passendste Zeit für den gymnastischen Unterricht der Turnstufe dürfte die späte Abendstunde zu empfehlen sein. Da die verschiedenen Handwerke und Berufsarten ihre Lehrlinge und Gesellen meist erst Abends entlassen, so müßte die Abendmahlzeit zwischen 6 und 7 Uhr stattfinden, und um 8 oder 8½ Uhr das Turnen beginnen.

Allerdings ist es nicht gut, nach einer Mahlzeit zu turnen; wenn man aber bedenkt, daß ein Abendessen meist nicht zu reichlich ausfällt, daß ein jugendlicher Körper schnell verdaut und daß zwischen 6½ und 8½ Uhr ein Zeitraum von ungefähr zwei Stunden liegt, so schwindet dieser Grund. Dafür aber fällt zu Gunsten der späten Turnstunde in die Wage, daß zum Besuch von rauchigen Bierstuben und zu anderen die Leidenschaften entflammenden Momenten nach dem Turnen nur selten noch Gelegenheit sich finden dürfte, so daß der ausgearbeitete Körper durch erquickende Ruhe und traumlosen Schlaf gestärkt zum neuen Tagewerk wieder leistungsfähig gemacht werden kann.

Für die Schüler der höheren Lehranstalten aber ist die späte Turnstunde nach der angestrengten Nachmittagsarbeit und der Vorbereitungsarbeit für den nächsten Tag erst recht von Nöthen, ja für diesen Theil der Jugend dürfte die Abendstunde nicht einmal genügen; bei so schwerer geistiger Thätigkeit muß entschieden noch eine Nachmittagsstunde den Bewegungsspielen gewidmet sein.

Alles Uebrige zu ordnen, die einzelnen Berufs= und Altersklassen zu Riegen zusammen zu stellen, dieselben neben einander und zusammen durch passende Uebungen zu beschäftigen und gehörig zu individualisiren das Alles ist Sache der gymnastischen Lehrer, und kann ich weitere Auseinandersetzungen darüber unterlassen.

Daß die gymnastischen oder Bewegungsspiele als ausgleichendes, sänftigendes und Harmonie schaffendes Element auch für die Mitglieder der Turnstufe ihren hohen Werth behalten, ist schon mehrfach erwähnt, und findet auch in dem Erlaß des preuß. Kultusministers v. Goßler vom 27. Oktober 1882 kräftigen Ausdruck. Möchte die Anordnung des Herrn Ministers betreffs der Erbauung von Turnhallen und Anlegung von Turnplätzen nur bald allgemein Beachtung und Bethätigung finden. Als empfehlenswerthe Turnspiele sind aufzuführen: Das Jagdspielen, den Dritten Abschlagen, Barlauf, Ballspiel mit seinen verschiedenen Abarten, wie Fußball, Rasenball, Cricket und Crocket u. m. A., Ritter- und Bürgerspiel, Kriegsspiel, Kugelgreifen, Windrose, Seilziehen, freundschaftliche Massenkämpfe u. A., wie sie bei Gutsmuths näher beschrieben werden.

Noch einen Satz der Ministerial-Verfügung will ich als sehr beherzigenswerth anführen. Derselbe lautet:

„Dabei will ich nicht unterlassen, auf eine weitere Pflege des Spiels in Verbindung mit gemeinschaftlich zu unternehmenden Spaziergängen und Ausflügen in Feld und Wald, sowie mit Turnfahrten hinzuweisen.“

Gerade die Verbindung des gymnastischen Spiels mit der Turnfahrt ist etwas äußerst Wichtiges. Die Turnfahrten würden ihren Zweck vollkommen verfehlen, wollten sie sich vom Spiel trennen. Letzteres hat eine gemüthsbefreiende Tendenz; ebenso aber löst ein Spaziergang, oder ein Ausflug ins Freie, den Alp, mit welchem das alltägliche Einerlei auf unser Gemüth drückt; vereinigen sich nun beide harmonisch, so muß die Gesammtwirkung eine ganz außerordentliche sein.

Ebenso wie das kindliche Spiel hinüberleitet zu den ernsteren gymnastischen Uebungen und zum Turnen, ebenso führt das Turnen mit seinem Spiel ins Freie und in die Ferne und bereitet vor zur ernsten militairischen Bildung und zur höheren Gymnastik.

Aehnlich wie bei der militairischen Erziehung sind Kraft, Gewandtheit, Kampffertigkeit des Einzelnen, die Fähigkeit zu zweckmäßiger und richtig berechneter gemeinsamer Bewegung und die Fähigkeit, sich schnell zu orientiren und das Terrain mit einem Blick richtig zu beurtheilen, auch bei der Turnfahrt die Hauptmomente. Deshalb ist bei den Turnfahrten auch die militairische Anordnung mit Vortrab, Hauptmasse, Nachtrab und Seitenabtheilungen einzuhalten und sind bei denselben zur Erreichung des gesteckten Zieles nicht immer nur die besten und bekanntesten Wege, sondern auch schwierige mit Unebenheiten versehene Nebenpfade zu wählen u. s. w. Kleinere Turnfahrten in die nächste Umgebung sind im Monat wenigstens einmal, größere, von 2 bis 3 Tagen Dauer, während des Sommers etwa zwei bis drei Mal zu unternehmen und müßten bei letzteren Zusammenkünfte mit benachbarten Vereinen vorgesehen werden.

Mit vollendetem 19. Lebensjahre scheidet der Jüngling aus der Turnstufe aus, um nach Bedürfniß und freier Wahl die Turnerei fortzusetzen, oder durch Uebung in der höheren Gymnastik den durch gymnastische Erziehung gekräftigten, gestählten und durchgearbeiteten Körper weiter zu vervollkommnen und im Kampf mit einem ebenbürtigen Gegner, oder in Ueberwindung der natürlichen Kräfte eines Thieres oder eines Elementes die höchste Gewandtheit, Kraft und Schönheit zu erreichen.

Es ist hier neben dem ästhetischen Momente auch oft schon ein selbstständiges praktisches Interesse, welches zur Uebung anregt und die Fortsetzung dieser Uebungen befürwortet, wie es andererseits vielfach die Neigung und Lust zum Sport ist, welche die körperliche Vollkommenheit in gewissen Gegenständen der höheren Gymnastik anstrebt. Jedenfalls aber ist die gymnastische Erziehung ein Fundament, auf welchem der Auf- und Ausbau der gymnastischen Bestrebungen nach jeder Richtung hin, nach der ernsten sowohl wie der heiteren, mit Leichtigkeit erfolgen kann.

Als Uebungsgegenstände in der höheren Gymnastik sind zu nennen: Ringen, Boxen, Fechten, Tanzen, Eislauf, Rollschuhlauf, Radfahren, Bergsteigen, Reiten, Schwimmen und Schießen.

Unter den Fechtarten übt besonders das Stoßfechten den Körper allseitig am besten aus und stellt die elastischen Bewegungen des Fechtenden, sowie die Schönheit des Körpers am besten dar. Das Tanzen wie das Schwimmen sind Gemeingut Aller und passen als Uebung ersteres bis zur vollen Entwicklung der Männlichkeit, letzteres bis ins hohe Alter.

Der Tanz kann leider in seiner gegenwärtigen Gestaltung nur wenig Anspruch auf gymnastischen Werth machen; die Umformung desselben in eine ästhetische und sittlich befriedigende Belustigung müßte bald und energisch in Angriff genommen werden.

Das Bergsteigen kräftigt Herz und Lungen, befördert stark die Wasserausscheidung aus dem Körper und gewinnt in neuerer Zeit immer mehr Anhänger.

Im Reiten vereinigt sich Ringen und Schwingen zu neuer Bethätigung, indem zum mechanischen Widerstand des Schwingels, des Holzpferdes, die Gegenkraft des lebenden Wesens tritt. Der gymnastische Zweck des Schießens ist bereits erwähnt.

Die Gymnastik der Frauen hat eine andere Aufgabe wie die der Männer. Während der ausgebildete männliche Körper in allen seinen Formen und Bewegungen mehr das Energische, Straffe zeigt, wir wollen sagen, das geradlinige Prinzip vertritt, bietet uns der weibliche Körper in seiner Form, in seinen Bewegungen und in seinem Charakter mehr das Schmiegsame und Elastische, die Rundung dar. Die Gymnastik für Frauen muß demnach bestrebt sein, durch passende Uebungen die Neigung des weiblichen Wesens und Charakters zum Rhythmischen, zu Kreis- und Wellenlinien, zu Biegungen und Wendungen zu unterstützen, sie muß durch Kräftigung gewisser Muskelgruppen, durch Kräftigung der Nerven und des Willens gewissen Bewegungen und Formen eine sichere Basis verleihen, damit das weibliche Selbstbewußtsein in diesen Bewegungen durch die Schönheit der Form zum Ausdruck gelangen kann.

Für die *erste Stufe* oder die *gymnastische Vorstufe* passen sämmtliche bereits bei der männlichen Gymnastik erwähnten Spiele mit Ausnahme der Ringespiele und des Armbrustschießens. Die rhythmischen Liederspiele dagegen werden zu bevorzugen sein.

Für die *zweite Stufe* oder die *eigentlich gymnastische Stufe* passen die Stand- und Gangübungen mit besonderer Berücksichtigung aller Bewegungen, welche rhythmische Bewegungen und Wendungen enthalten, und welche besonders die weibliche Dezenz schonen.

Als Geräthe hierbei wären nur *hölzerne* Hanteln und *hölzerne* Stäbe zu verwenden. Der Lauf ist als Ziel- und Schlangenlauf zu

üben. Der Sprung in gewissen Hüpfübungen. Ueberhaupt sind Spiel und Uebung bei der weiblichen Gymnastik nicht so streng zu sondern, wie bei den Knaben.

Für die dritte Stufe oder die Turnstufe kommen zu den eben genannten Uebungen noch hinzu:

Gewisse Uebungen an der wagerechten Leiter, der Rundlauf, gewisse Sprungübungen und geeignete Uebungen am Barren. Desgleichen Schwimmen, Tanzen und das Ballspiel.

Die gymnastische Bildung der weiblichen Jugend muß mit vollendetem 17. Lebensjahre abschließen.

Als Gegenstände der höheren Gymnastik für das weibliche Geschlecht sind zu nennen: Tanzen, Eislauf, Rollschuhlauf und Schwimmen; unter Umständen auch Reiten und Schießen. Namentlich Tanz und Eislauf lassen die Harmonie des Gliederbaues im Wechsel der Bewegung und die Einheit der Gestaltung in verschiedenartigen Wendungen, die sich durch sanfte Uebergänge verbinden, vortheilhaft hervortreten.

Eine Präzisirung der Anforderungen, welche an geeignete Turnplätze und Turnhallen zu stellen sind, kann ich füglich übergehen, da in Fachblättern und amtlichen Instruktionen diese Frage zur Genüge erörtert ist.

Wir kommen nun zu der zweiten Eigenschaft der Gymnastik, der als Heilmittel. Eigentlich und streng genommen ist diese Eigenschaft der Gymnastik in der ersten enthalten, insofern man die Beseitigung von Krankheiten und fehlerhaften Zuständen durch gymnastische Uebungen auch als Erziehung betrachten kann, und insofern als der Arzt behufs Rückführung gewisser Abnormitäten des Körpers zur Norm oft mehr Pädagoge denn Arzt sein muß. Aber ich will hier nicht den Vorwurf der Wortklauberei auf mich laden und die zweite Eigenschaft der Gymnastik als solche bestehen lassen.

Jedenfalls wird es nicht schwer halten zu beweisen, daß die Gymnastik, welche, wie wir gesehen haben, durch Erhöhung der körperlichen Kraft, Geschicklichkeit und Schönheit, durch Steigerung der Besonnenheit, des Muthes, der Energie und Thatkraft, durch Befreiung und Erfrischung des Gemüthes, sowie durch Beförderung der Sittlichkeit Geist und Körper gesund zu erhalten und zu weiterer normaler Entwicklung anzuregen vermag, auch im Stande sein muß, Körper und Geist aus dem durch irgend eine Störung in der Form oder in der Verrichtung verursachten abnormen Zustande heraus zu bringen und zur Norm zurück- oder derselben wenigstens entgegen zu führen. Wenn ich nun die Gymnastik in ihrer Eigenschaft als Heilmittel kurzweg mit „Heilgymnastik" bezeichne, so meine ich damit nicht allein die in Systeme gebrachte Schreber-Schildbach'sche Zimmergymnastik, oder die Lingsche (schwedische) Heilgymnastik, sondern ich verstehe darunter sämmtliche Bewegungen und gymnastische Uebungen, welche bei regelmäßiger, ihren physiologischen Wirkungen entsprechender Anwendung gewisse Krankheiten und fehler- oder mangelhafte Zustände zu beseitigen oder auch nur zu bessern vermögen. Von diesem Standpunkte aus betrachtet ist ein regelmäßiger in vorschriftsmäßiger Weise ausgeführter Spaziergang, eine regelmäßige, zu bestimmten Zwecken unternommene körperliche Arbeit oder Uebung ebenso zur Heilgymnastik zu rechnen, wie die in genannten Systemen angeordneten Bewegungen.

Nach einer Studie von Sommerbrodt, welche an Beobachtungen anderer Autoren anschließt, wird durch jede Körperbewegung, welche den Druck innerhalb der Luftröhren steigert, z. B. beim Ringen, Schreien, Pressen u. s. w., in Folge von Reizung sensibler Lungennerven die Wand der Blutgefäße entspannt und die Herzthätigkeit beschleunigt. Desgleichen bewirkt jedes Moment, welches den Sauerstoffgehalt des Blutes vermindert und den Kohlensäuregehalt desselben vermehrt, durch Reizung der Athmungszentren (Hauptnerven für die Athmung) beschleunigte und vertiefte Athmung, und dadurch ebenfalls Drucksteigerung innerhalb der Luftröhren mit obengenannten weiteren Folgen. Da nun jede Muskelaktion durch stärkeren Sauerstoffverbrauch momentan den Sauerstoffgehalt des Blutes vermindert, den Kohlensäuregehalt vermehrt, mithin ein solches Moment ist, so wird durch jede Muskelaktion Entspannung der Gefäßwand und Beschleunigung der Herzthätigkeit bewirkt werden.

Der Zweck dieser Einrichtung der Natur ist ein vierfacher:

1) dient sie bei fortgesetzter Muskelthätigkeit für beschleunigte Versorgung der Muskeln mit frischem Blut bezw. Sauerstoff;
2) fördert sie die Ausscheidung der Verbrauchsstoffe durch Steigerung der Nierenthätigkeit;
3) ist sie die wirksamste Regulationsvorrichtung für die Körperwärme bei Muskelthätigkeit und
4) ist sie eine Schutzvorrichtung gegen die Wirkungen, welche durch Rückstoß und Rückdrängung des Venenblutes entstehen.

Es ist einleuchtend, daß bei solcher Wichtigkeit der gymnastischen Uebungen für die Herstellung einer richtigen Blutvertheilung im ganzen Körper dieselben von ausgezeichneter und wohlthätiger Wirkung sein müssen bei Ueberlastung des Gehirns und Rückenmarkes mit Blut, wie eine solche sich in Folge unmäßiger geistiger Thätigkeit durch Kopfweh, nervöse Reizbarkeit, Erbrechen oder gar durch Schlagfluß und schwere Nervenkrankheiten zu erkennen giebt; ferner bei Ueberlastung der Unterleibsorgane mit Blut und Lymphe, wie solche in Folge sitzender Lebensweise oder guten Lebens mit Appetitlosigkeit, mannigfachen Verdauungsbeschwerden, Verstopfung, hypochondrischen und Hämorrhoidalzuständen in die Erscheinung treten.

Durch Beeinflussungen der Ausscheidungen, durch den Einfluß auf Oxydationsprozesse und Wärmebildung wird die Gymnastik (bes. Bergsteigen) bei Fettsucht und verwandten Zuständen von außerordentlichem Nutzen sein.

Durch den Einfluß auf die Athmung (wir sahen oben, daß durch jede Muskelaktion tiefe Athembewegungen ausgelöst wurden) und dadurch auf Brustkorb und Lunge müssen geeignete gymnastische Uebungen vorzüglichen Erfolg haben bei Brustschwäche, bei Hühnerbrust, bei Katarrhen der Lunge, besonders der Lungenspitze und beim Asthma.

Durch die günstigen Einwirkungen auf die Psyche und das Zentralnervensystem, durch Erzeugung eines tiefen, traumlosen, daher erquickenden Schlafes, werden wir mit geeigneten Bewegungen sichere Resultate erzielen bei Nervenschwäche, bei Melancholie, bei Schlaflosigkeit sowie bei verschiedenen anderen abnormen Zuständen des Nervensystems u. s. w.

Dies der Beispiele genug für die Berechtigung der Behauptung, daß die Gymnastik ein Heilmittel sei. Daß sie auch ein gutes Heilmittel ist, weil ein solches, welches jederzeit mit Erfolg angewendet

werden kann, ergiebt sich aus der bekannten Thatsache, daß das Eiweiß, die eigentlich kraftgebende und krafterhaltende Substanz, durch körperliche Arbeit oder durch körperliche Uebungen fast gar nicht angegriffen wird.

Man kann also Mißmuth, Uebermüdung und andere üble Folgen von zu schwerer geistiger Arbeit durch sofort vorgenommene passende gymnastische Uebungen schleunigst beseitigen und Kopf und Herz freier heller und für das Gute und Schöne wieder empfänglich machen. Auch Muskeln, welche durch einseitig anstrengendes Tagewerk übermüdet und abgespannt sind, kann man durch geeignete, die außer Aktion gewesenen Muskeln anspannende gymnastische Uebungen schnell wieder entlasten, und durch Zuführung frischen Blutes und Materials wieder funktionsfähig machen.

Besonders geeignet hierzu, namentlich für Solche, welche keine Zeit haben, andere gymnastische Uebungen regelmäßig zu treiben, ist die Schreber'sche ärztliche Zimmergymnastik, d. i. wie Schreber selbst sagt, „die planmäßige Anwendung der freien (ohne Geräth und Unterstützung, daher stets und überall ausführbaren) Gliederbewegung." —

Für viele Leser dürfte es interessant sein, das Schreber'sche System der Zimmergymnastik im Großen und Ganzen kennen zu lernen. Deshalb will ich dasselbe in seinen Hauptzügen hier wieder geben; für eingehenderes Studium desselben verweise ich auf das ausgezeichnete Original.

Schreber betont zunächst, daß sein System mit ganz vereinzelten Ausnahmen für alle Verhältnisse, für jedes Alter und für beide Geschlechter geeignet, daß aber zur Erreichung eines Erfolges die festeste Beharrlichkeit in der Fortführung der Uebungen von Nöthen sei, namentlich da, wo die Summe der übrigen Bewegungen eine ungenügende ist. Die für die Vornahme der Bewegungen passendste Tageszeit ist die Zeit kurz vor einer der täglichen Mahlzeiten; so jedoch, daß zwischen Ende der Uebung und Beginn des Mahles ein Viertelstündchen Pause liegt, um die Muskelerregung erst vorüberzulassen. Alle beengenden Kleidungsstücke, namentlich um Hals, Brust und Unterleib, sind zu lüften resp. zu entfernen. Bei Neigung zu starkem Blutandrange nach inneren Theilen, bei bedeutenden organischen Veränderungen edler Theile und bei Unterleibsbrüchen sind nur ärztlich genau vorgeschriebene Bewegungen auszuführen. — Bei merklicher Beschleunigung von Athmung und Herzschlag durch eine Bewegung nehme man erst nach erlangter Ruhe die nächste Uebung vor. Die Zwischenpausen sind zweckmäßig durch ruhige kräftige Athembewegungen auszufüllen. — Die Bewegungen müssen ruhig, aber straff, mit kraftvoller Anspannung der Muskeln und möglichst vollkommen ausgeführt werden. Richtiges Maaß ist stets einzuhalten, d. h. das sich einstellende Ermüdungsgefühl muß durch die auf die Bewegung folgende Pause vollständig wieder ausgeglichen werden, es dürfen keine lebhaften Muskelschmerzen zurückbleiben. Eine nach längerem Gebrauche des Verfahrens wünschenswerthe Steigerung der Muskelthätigkeit kann durch Zuhilfenahme von Hanteln erreicht werden. Bei Vornahme der Uebungen im Zimmer ist das Fenster, wenn irgend möglich, geöffnet zu halten. Die ganze Lebensweise sei einfach und geordnet, aber dabei nicht ängstlich pedantisch. Die Kost sei reizlos und mäßig. Nur bei merklich gestörtem Allgemeinbefinden setze man die Uebungen aus. Die von Schreber empfohlenen Bewegungsformen sind folgende:

Kopfkreisen und Kopfwenden, zur Freimachung des Halsgelenks bei Steifheit desselben, bei Lähmungen der Hals- oder Nackenmuskeln und gegen nervösen Schwindel.

Schulterheben, zur Lüftung der Lungenspitzen bei chronischem Katarrh derselben.

Armkreisen, zur Kräftigung der Athembewegungen bei beengenden Formfehlern der Brust, zur Freimachung des Schultergelenkes und bei Lähmung der Schultermuskeln.

Armheben seitwärts, ebenfalls zur Kräftigung der Athembewegungen bei Asthma und gegen Lähmung der Armhebemuskeln und seitlichen Nackenmuskeln.

Ellbogen zurück, Hände hinten geschlossen, zur Beförderung einer guten Körperhaltung, gegen Schwäche und Lähmung der hinteren Schultermuskeln.

Ungleichseitiges Tiefathmen, bei ungleichmäßiger Athmung in Folge von Ausschwitzungen und Verwachsungen nach Brustfellentzündung u. m. A.

Armstoßen nach vorn, außen, oben, unten, hinten, zur Kräftigung der Beuge- und Streckmuskeln des Vorderarmes, zur Freimachung des Schulter- und Ellbogengelenkes und zur Vertiefung der Athmung.

Zusammenschlagen und Auseinanderschlagen der Arme, zur Kräftigung der vorderen Brust- und der hinteren Schultermuskeln; zur Beförderung der Athmung bei Asthma und Brustfellverwachsungen.

Armrollen, Achtenbewegung der Hand, Fingerbeugen und -strecken, zur Kräftigung der Rollmuskeln des Armes, der Hand- und der Fingermuskeln, zur Freimachung der in Frage kommenden Gelenke, sowie bei Beginn von Kontrakturen und bei beginnendem Schreibekrampf.

Handreiben, gegen Lähmung der betreffenden Muskelpartien und als schnelles Handerwärmungsmittel. Die bis hierher genannten Bewegungen nebst gewissen nachfolgenden Fußbewegungen dienen auch als Ableitungsmittel bei Kopfkongestionen und Kopfschmerzen. Da Fingerbeugen und -strecken, sowie Handreiben, auch gut im Liegen unter der Bettdecke gemacht werden können, so dienen diese Bewegungen auch als schlafmachendes Mittel, wenn die Schlaflosigkeit Folge mangelhafter Muskelermüdung oder störender Gehirnerregung bei noch zu lebhaftem Denken ist.

Die folgenden Bewegungen, wie Rumpfbeugen vor-, rück- und seitwärts, Rumpfwenden, Rumpfkreisen und Rumpfaufrichten aus liegender Stellung sind von großem Nutzen bei Schwäche der Bauchmuskeln, bei Ueberfüllung der Unterleibsorgane mit Blut, bei Trägheit der Verdauung mit Stuhlverstopfung, Hypochondrie, nervösem Schwindel u. a. m. Von den Bewegungen der unteren Extremitäten dienen Beinkreisen, Beinheben seitwärts, Beinrollen und Beinzusammenziehen zur Freimachung des Hüftgelenkes, gegen Lähmung der entsprechenden Muskeln, gegen Blutfülle des Unterleibes und als Ableitungsmittel von Kopf und Brust; Kniestrecken und -beugen nach vorn und hinten zur Freimachung des Kniegelenkes und zur Kräftigung der betreffenden Muskeln; Fußstrecken und -beugen zur Freimachung der Knöchel-, Fußwurzel-

und Zehengelenke, zur Kräftigung der geübten Muskeln und gegen kalte Füße; Knieheben nach vorn, Niederlassen und Sichwiederaufrichten zur Freimachung der entsprechenden Gelenke, zu energischer Kräftigung der betheiligten Muskulatur und zur Ableitung von oberen Körpertheilen. Dem Knieheben nach vorn theilt Schreber auch eine schnell ermüdende, schlafmachende Wirkung zu.

Die zusammengesetzten Bewegungen d. h. solche, bei welchen sich die Muskelthätigkeit nicht auf einzelne Gliedmaßen oder einzelne Körpertheile konzentrirt, sondern in verschiedener Abstufung gleichzeitig über mehrere, beziehentlich alle Körpertheile mehr oder weniger verbreitet, sowie die Zusammenstellung von Vorschriften für spezielle Gebrauchszwecke übergehe ich als zu weit führend und außerhalb des vorgezeichneten Rahmens liegend.

Zum Schluß noch ein Wort über das System Lings, oder die sogenannte „schwedische Heilgymnastik". Wenngleich dieses System im Großen und Ganzen nicht mehr leistet, wie das deutsche Turnen, besonders bei Ueberwachung der zu einem Heilzweck vorgenommenen Uebungen desselben durch einen Arzt oder Sachverständigen nach bestimmter ärztlicher Vorschrift; wenngleich ferner diesem Systeme nach den Aussprüchen Du Bois Reymonds, Schildbachs, H. Meyers, Roßbachs u. A. ein eigentlich wissenschaftlicher Werth nicht innewohnt, so dürfte es doch nicht ohne Interesse sein, durch Kenntnißnahme der folgenden kurzen Beschreibung von dem Wesen des Lingschen Systems eine ungefähre Anschauung zu gewinnen; dies um so mehr, als demselben ein gewisses Verdienst um die Gymnastik nicht abgesprochen werden kann. Abgesehen von der Anregung, welche die fremde Rivalin den heimischen Bestrebungen in gymnastischer und turnerischer Beziehung brachte, hat sie das Neue und Charakteristische der „Widerstandsbewegungen" oder wie Ling sie nennt, der „duplizirt aktiven Bewegungen" in die Gymnastik gebracht. — Diese Widerstandsbewegungen sind nach M. Eulenburg da von großer Wichtigkeit, wo es sich wesentlich um vorzugsweise und isolirte Uebung bestimmter Muskelgruppen handelt, z. B. bei hartnäckigen chronischen Unterleibsbeschwerden, bei Formfehlern des Brustkorbes, namentlich aber bei allen auf gestörtem Muskelantagonismus beruhenden Formabweichungen. Wenn, so führt M. Eulenburg aus, eine turnerische (rein aktive) Bewegung oder Uebung schwache Muskeln in Thätigkeit versetzen soll, so kann dies nicht geschehen, ohne daß die kräftigeren Gegenmuskeln ebenfalls mit in Thätigkeit versetzt werden, daß mithin der Zweck der Uebung (Stärkung der schwachen Muskeln) nicht allein nicht erreicht, sondern gar ins Gegentheil verkehrt wird. Hier kann nur die Lingsche Art des Widerstandes helfen, indem durch den Widerstand des geschulten Gehilfen (Gymnasten) die Gegenmuskeln ausgeschaltet und nun durch den Willen nur die schwachen Muskeln innervirt, in Thätigkeit versetzt und somit gekräftigt werden. Bei den duplizirt aktiven Bewegungen unterscheidet Ling zwei Arten:

Er nennt eine Bewegung „konzentrisch duplizirt", wenn der Kranke den Widerstand des Gymnasten zu überwinden hat; „exzentrisch duplizirt", wenn der Gymnast den Widerstand des Kranken überwinden muß. Selbstverständlich darf der Widerstand nicht zu stark geleistet werden; derselbe muß vielmehr stets der möglichen oder beabsichtigten Kraftleistung angepaßt sein. Daher ist bei der

schwedischen Heilgymnastik ein richtig geschulter und veranlagter Gymnast der Hauptfaktor; ein Ersatz desselben durch Maschinen &c. wie sie der Franzose Pichery und Dr. Sander=Stockholm vorschlagen und wie solche in Baden=Baden bereits eingeführt sind, sind etwas Unzuverlässiges, den Anforderungen nicht Entsprechendes. Nach jeder Uebung, deren „Tempo" ein verschieden langes sein kann, muß eine „Pause" eintreten, während welcher der Kranke entweder ruht, oder umhergeht und tiefe Athembewegungen macht. Akute Krankheitszustände, Entzündung, Fieber, Herzfehler u. s. w., verbieten die schwedische Gymnastik ebenso, wie unser Turnen. Desgleichen ist den Zöglingen der ersteren dieselbe gute und nahrhafte Kost von Nöthen, wie unseren Turnschülern und überhaupt Jedem, welcher seine Kräfte anspannt und übt. Aus dem komplizirten Schematismus der Heilgymnastik Lings noch folgende Einzelheiten: Als Prototyp für die normale Haltung gilt die „Grundstellung", eine der militairischen Haltung, welche auf das Kommando „Stillgestanden" erfolgt, entsprechende Stellung. Außerdem giebt es fünf „Hauptausgangsstellungen": Stehen, Knien, Sitzen, Liegen und Hängen, aus welchen, je nach dem Zweck durch Abänderung der Fußstellung, der Rumpfhaltung, der Armstellung und durch Benutzung von gewissem einfachen Geräth (Schemel, Polsterbank, Sprossenmast, Horizontalmast u. m. A.) sämmtliche zu Bewegungen dienliche Ausgangsstellungen gebildet werden. Aus der Verbindung zweier oder mehrerer einfacher Abänderungen werden, je nach dem Zwecke, kombinirte Ausgangsstellungen gebildet, welche, wenn sie sich aus zwei, drei und vier einfachen Abänderungen zusammensetzen, binäre, ternäre und quaternäre Kombinationen genannt werden. Bei Zusammenstellung der Kommandos kommt zuerst die Ober=, dann die Unterextremität, dann der Rumpf und zuletzt das Geräth, welches jedoch auch voran gestellt werden kann. Wird bei paarigen Theilen nicht ausdrücklich „rechts" oder „links" vorgeschrieben, so sind beide gemeint.

Zur Erläuterung des eben Gesagten mögen ein paar Beispiele nach M. Eulenburg dienen: Fünffache Abänderung der Hauptausgangsstellung „Stehen":

a) durch Aenderung der Fußstellung: Schlußstehen, Breitstehen, Gangstehen, Zehstehen.

b) durch Aenderung der Rumpfhaltung: Neigstehen, Wendstehen.

c) durch Aenderung der Armstellung: Streckstehen, Klafterstehen, Reckstehen, Hebstehen, Ruhstehen.

d) Durch Benutzung von Geräth: Lehnstehen, Stufstehen, Hochstehen, Stützstehen, Spannstehen.

Binäre Kombinationen des Stehens sind:

Streckbreitstehen, Reckrechtsgangstehen, Rechtsgangseitstütz, Rechtsstrecklinksstufstehen, Klafterneigstehen &c.

Ternäre Kombinationen des Stehens sind:

Klafterbreitneigstehen, Ruhbreitstützstehen, Rechtsruhwendstützstehen, Rechtsstreckganglinksseitstützstehen &c.

Quaternäre Kombinationen des Stehens:

Ruhbreitrechtswendstützstehen, Linksruhrechtsstreckganglinksseitstützstehen u. s. w.

In ähnlicher Weise werden die übrigen Ausgangsstellungen abgeändert.

Jede duplizirt aktive Bewegung muß so vorgeschrieben sein, daß darin gesagt ist, was der Kranke zu thun habe. Die Ausgangsstellung kommt dabei zuerst, dann folgt die auszuführende Bewegung: z. B. Sitzen, rechten Oberarm Strecken, Rechtshebsitzen; rechten Vorderarm Strecken, Hochstehen, rechten Oberschenkel Beugen u. s. w.

Die passiven Bewegungen Lings, d. h. solche, welche dem Kranken bei völliger Passivität desselben applizirt werden und deren Ling allgemeine (passives Fahren, Reiten Schwingen auf einer Schaukel u. dgl. m.) und örtliche (Massage, Reibung, Streichung, Drückung, Rollung u. s. w.) unterscheidet, übergehe ich als nicht hierhergehörig. Doch nun genug und übergenug der zungenzerbrechenden Vorschriften der schwedischen Gymnastik, sie könnte uns am Ende die Lust zur Ausübung unserer Gymnastik und des deutschen Turnens rauben und so meine Absicht, der Gymnastik für ihre erziehende und Heilung vermittelnde Eigenschaft neue Freunde und Fürsprecher zu werben, vereiteln. War hierzu meine Zunge nicht beredt genug, so möge man den guten Willen freundlichst für die That ansehen und sich des Sprüchwortes erinnern: „Weß das Herz voll, deß fließt der Mund über!"

Mein Herz ist eben ganz voll der Gymnastik, weil sie meinen in der Jugend sehr zarten und engbrüstigen Körper zu einem ganz respektablen Korpus entwickelt hat, welcher die Strapazen des Lebens, von einer fröhlichen Korpszeit bis zur Heimkehr aus dem Felde und bis heute trotz einer siebzehnjährigen schweren ärztlichen Praxis mit Leichtigkeit zu überwinden vermochte, und weil sie noch heute mir das vollbringen hilft, was kein Medikament zu leisten vermag, eine Schaar Mißvergnügter, Hypochonder und anderer Klagelustiger in fröhlich zufriedene Menschen zu wandeln. Möge jedem Anhänger der Gymnastik ein gleicher Lohn zu theil werden.

Weimar. — G. Uschmann.